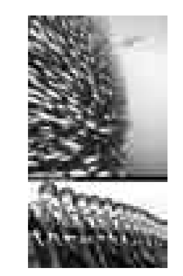
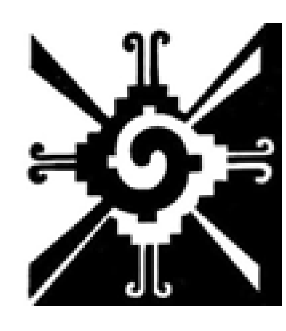

4Estaciones
Diciembre 2006 • Año 1 # 10


SUMARIO


4Estaciones









Estimados lectores, auspiciantes y amigos:

Comenzamos a recorrer los últimos días del 2006, agradecidos de haber compartido junto a ustedes las 4Estaciones de este año.

Para recibir el verano, nuestras páginas cambian de atuendo. Con mucha humildad le pedimos prestado al sol uno de sus rayos para iluminarlas.

Queremos compartir la energía, el optimismo y el entusiasmo que esta tonalidad nos ofrece.

Cualidades muy apropiadas para iniciar un año que se presenta lleno de nuevos desafíos y sueños por cumplir.
Les deseamos una:

Feliz Navidad y
... un buen comienzo de año

P.D. Papá Noel no te olvides de traer una bolsa llena de:

S eguridad,
I lusiones,
E speranza,
T rabajo y
E ducación.





Diciembre 2006
Año 1 - Número #10
Dirección:
Sandra de Ares

Diseño y producción:
Atelier Digital

Colaboran:
Silvia y Martha

La revista 4Estaciones es una publicación mensual independiente de DISTRIBUCION LIBRE y GRATUITA, en la zona de Maschwitz, Belén de Escobar, Garín y Tigre.

Countries:

Aranjuez, Aranzazu, Los Horneros, Maschwitz Club, Náutico Escobar y C.U.B.E.

Barrios Cerrados:

Acacias Blancas, Alamo Alto, C.U.B.E., Fincas del Lago, Fincas de Maschwitz, La Arbolada, La Barra Village, La Candelaria, La Celina, Las Glorias, Los Angeles Village, Los Robles, Maschwitz Privado, Maschwitz Village, Palmers, River Oaks, San Andres, Santa Catalina, Santa Clara, San Isidro Labrador, San Lucas y Setiembre.

Los editores de 4Estaciones no se responsabilizan por las imágenes ni los valores publicados por los anunciantes en cada edición, como tampoco por las opiniones vertidas en las notas firmadas.

Reg. de la Propiedad Intelectual: en trámite. - Tirada de esta edición: 3800 ejemplares.

SUMARIO

Pararelismo

Para que un depredador tenga éxito en un ataque deberá primero identificar a la presa. Un ataque dirigido a una presa poco clara o difusa traerá como consecuencia un inútil desgaste de energía. El acecho, la elección y la clara identificación del individuo son pasos fundamentales para lograr el objetivo.

Las presas lo saben y es por eso que esconderse, camuflarse y confundir al depredador es la diaria preocupación por la subsistencia. Pero, ¿dónde esconderse cuando no hay más que agua? ¿Cómo esconderse cuando el paisaje no presenta escondites? Un pez de arrecife podrá copiar los colores del coral, pero los peces de mar abierto viven donde el coral no llega, donde no hay más que otros peces.

La única opción entonces es esconder al individuo entre miles de otros individuos. El compacto cardumen ofrece la mejor solución. Peces iguales, del mismo color, de parecidos tamaños, moviéndose al unísono. ¿Cómo podrá el depredador individualizar una víctima entre miles? Desde que las guerras existen los hombres aprendimos este principio. Un combatiente con una casaca roja sería un blanco perfecto y llamativo, salvo que todos los demás vistan la misma casaca.

Uniformar es confundir, misma ropa, mismo corte de pelo, seleccionados por tamaño, hacer desaparecer al individuo dentro de miles de inidividuos que se mueven al unísono impide fijar un blanco, elegir una víctima y darle muerte.

La única forma, entonces, no es atacar al individuo sino al superorganismo. No atacar al pez, atacar al cardumen. Muchos animales como los delfines, los tiburones y los seres humanos se han especializado en esta práctica con excelentes resultados diezmando cardúmenes hasta casi hacerlos desaparecer. Para cada defensa hay un nuevo ataque y ante un nuevo ataque una nueva estrategia. Justamente la agrupación de machos y hembras en un cardumen hacen mucho más efectiva la reproducción, es más fácil desovar en un cardumen que en un arrecife donde primero ha de producirse el encuentro entre un macho y una hembra.

Ante una mayor reproducción se requiere el crecimiento acelerado del individuo para lograr alcanzar rapidamente el tamaño adecuado a sus compañeros de marcha. No importa cuán devastado haya sido el cardumen pronto volverá a aumentar el número de ejemplares, hasta volver a ser atacados y volver una vez más a la veloz recuperación numérica.

Los humanos nos construimos una piel intercambiable a la que llamamos "vestimenta" y la que podemos cambiar a nuestro gusto y en base a nuestras necesidades. Podemos decidir si pasar desapercibidos siendo uno más en la manada o llamar la atención de nuestros congéneres. Podemos ser depredador o presa, confundir o engañar a nuestro antojo. Utilizar nuestra inteligencia para adaptar en beneficio de nuestra propia subsistencia, el más ancestral de los instintos hasta manejarlo a nuestro antojo aunque no sepamos muy bien por qué lo estamos haciendo...

Tito Rodriguez
Director
Instituto Argentino de Buceo



La arquitectura y la decoración

¿Cómo, charlar, leer, comer, cocinar, jugar, trabajar, en un mismo espacio?

Cuando dividimos la casa en "partecitas" funcionales, en realidad estamos recreando cada uno de los personajes.que cohabitan en nosotros, en ella, nuestra casa. El que lee, el que cocina, charla, trabaja, juega, sueña...

Cada uno de nuestros personajes nos reclama espacio y privacidad e intenta sentirse único. Y todos pertenecen al mismo ser humano ¿Cómo hacerlos sentir únicos cuando el escenario es un sólo gran ambiente?

Caso real

Marta y Juan Pablo deciden irse a vivir a la quinta de del Viso, Para poderse mudar en poco tiempo el reciclaje-ampliación se organizó en etapas.

Crear un gran lugar, ***centro vital*** de la nueva casa; donde convivan todas las actividades familiares. en armonía, fue la premisa familiar descubierta luego de varias charlas.

Métodología de Trabajo

1° Hicimos el ***estudio geobiológico*** del lugar para conocer si las fisuras de la contrucción, correspondian al normal asentamiento de materiales, o la casa estaba sobre una falla geológica. Sí detectamos fallas en coincidencia con fisuras, luego las evitamos en la ampliación. El área estaba libre de contaminación electromagnética y gas radón. Con el estudio de las radiaciones telúricas localizamos las zonas sanas para ubicar los dormitorios y lugares de trabajo.

2° ***Recuperar - Reciclar***

El gran comedor y un dormitorio, ambos existentes, se integraron.

El cielorraso armado ocultaba una hermosísima altura, la que se ganó armando un entrepiso para el escritorio-computadora, familiar.

3° Colocamos un ventanal de demolición orientado al Norte, ***uniendo*** la doble altura, para captar excelente iluminación , el máximo calor en invierno y la mínima radiación en verano, La calefacción se completó con una única salamandra convectora a leños, ubicada en el corazón del ambiente, cuando se coloca



apoyada sobre una pared exterior se pierden muchas calorías. El fresco en verano se aseguró con ventilación cruzada y ventanas bajas al Sur. (***Arquitectura Solar Pasiva***)

4° Una baja pared, respaldo de la salamandra hace de ***división virtual*** entre el comedor y el living.

5° Materiales sanos, el color amarillo (vinculado al plexo solar) en las paredes y una sabia combinación entre killing y piso patinado en verde seco (vinculado al área del corazón) completan la decoración de modo simple y armónico, (***Cromoterapia y Feng-Shui***)

Las células de nuestro cuerpo se regeneran constantemente; cada una de ellas cumple su función y todas en armónica interdependencia, crean el ser que somos cada día.



Arquitecta Adriana Neimoguen

Aceite de cocina usado

¿Sabes dónde tirar el aceite de las frituras hechas en casa?

Tal vez sí, pero siempre es bueno divulgar una información como ésta.

Informaciones de un técnico de SABEPS

Aunque no hagamos muchas frituras, cuando lo hacemos, tiramos el aceite usado en la pileta de la cocina o en algún otro resumidero, ¿verdad?

Ese es uno de los mayores errores que podemos cometer.

¿Por qué lo hacemos?

Simplemente porque no hay nadie que nos explique cómo hacerlo en forma adecuada.

Siendo así, lo mejor que podemos hacer es el colocar el aceite usado en alguna de esas botellas de plástico de refresco, cerrarlas y colocarla luego en la basura normal.

Un litro de aceite contamina cerca de un millón de litros de agua. cantidad suficiente para el consumo de agua de una persona durante 14 años.

De nada sirve criticar a los responsables de la polución de ríos sino hacemos nuestra parte, que no parece ser muy difícil.

SUMARIO

Prevención de lesiones por pirotecnia

Las festividades de Navidad y Año Nuevo están muy cerca y como todos los años estas fechas tendrán los festejos tradicionales durante los cuales el uso de pirotecnia es habitual.

Los festejos son expresión de alegría, no transformemos esta alegría en tristeza por no ser precavidos.

La Subcomisión de Prevención de Accidentes de la Sociedad Argentina de Pediatría recomienda no permitir o facilitar el uso de pirotecnia a los niños.Además agradece y difunde el asesoramiento brindado por la Policía Federal Argentina Superintendencia Federal de Bomberos.

Sobre los artefactos de pirotecnia:

Use aquellos que están controlados y autorizados por la Dirección General de Fabricaciones Militares.

Cada envase debe tener una leyenda que manifiesta la autorización del elemento de pirotecnia.

No compre ni use pirotecnia defectuosa o dañada.

No use material clandestino

El comerciante que vende estos productos debe tener la autorización de acuerdo a la reglamentación vigente.

No entre a locales en donde vea una excesiva acumulación de pirotecnia.

Sobre el uso de los elementos de pirotecnia:

NO PERMITA EL USO DE PIROTECNIA A LOS NIÑOS

Los niños están particularmente expuestos a los efectos de los elementos de pirotecnia.

Lea y respete las indicaciones de uso de cada elemento de fuegos de artificio.

No coloque los elementos de pirotecnia en los bolsillos.

Los elementos de pirotecnia no deben ser expuestos a fuentes de calor.

No almacene muchos elementos de pirotecnia en un mismo lugar.

Encienda un elemento por vez, ... no lo haga exponiendo su cara o la de un compañero.

Luego de encender el artefacto pirotécnico retírese a una distancia prudencial.

Aquellos fuegos de artificio proyectables (cañitas, cohetes, etc) no deben ser dirigidos o apuntados hacia otra persona, construcciones, elementos combustibles y/ o árboles frondosos.

Los fuegos de artificio deben ser usados en ambientes despejados y lejos de otros edificios. No los use dentro de la vivienda.

Cuando observe alguna irregularidad no dude en presentar la denuncia ante la autoridad Policial correspondiente.

Uso de la pirotecnia en estas fiestas

NO pongamos pólvora en las manos de un niño... Los accidentes se pueden evitar.

Hay varias toneladas de artículos de pirotecnia esperando estallar en estas fiestas. Los niños NO deben jugar con ellos (y los adultos tampoco debemos...) por los riesgos que implican. Recuerde que: Muchos niños resultan heridos mientras observan a los adultos...

Los artículos “legales” también son peligrosos...

Las lesiones más frecuentes son en ojos, manos y genitales ... (los artefactos pueden explotar en un bolsillo por el calor corporal!)

El desarrollo de un niño requiere de toda y cada una de las partes de su cuerpo...

Somos responsables por su futuro

A los padres:

Disfruten de otras maneras menos peligrosas de festejar.

Ofrezcan a los niños un juguete menos fugaz que un cohete.

Sepan decir : NO a la pirotecnia y SI a una vida plena para sus hijos...

Su futuro depende de ustedes ...

Que en estas Fiestas sólo estalle la alegría!

Es un deseo de la
Sociedad Argentina de Pediatría

Fábula sobre la Justicia

El ganso y el zorro

El ganso nadaba en el lago y el zorro se había quedado escondido.

Cuando el ganso se acercó lentamente a la orilla, el zorro dando un gran salto logró atraparlo.

-"Bueno, hermano ganso,"dijo "por fin te agarré. Nadaste en mi lago y como no es la primera vez, te voy a torcer el cuello y te voy a comer."

-"Un momentito hermano zorro" contestó el ganso.

"Ciertamente tengo el mismo derecho de nadar en el lago que tú.

Si tienes dudas de eso vamos a la justicia y allí establecerán si tienes derecho de torcerme el cuello y comerme."

Se fueron al Tribunal de Justicia.

¡Pobre ganso!

Los jueces fueron zorros, los fiscales fueron zorros, los abogados defensores fueron zorros, y el jurado estaba integrado sólo por zorros.

Interrogaron al ganso, lo condenaron, lo ajusticiaron y juntos lo comieron.

Es terrible ver la gran cantidad de injusticias que se dan a nuestro alrededor. Pero mucho peor es cuando la injusticia se disfraza de justicia.

Gracias Beatriz Gall

Las plagas en nuestro hogar

El Clavel del Aire es una planta muy frecuente de ver sobre los árboles de jardines, plazas y otros espacios verdes. En botánica se la define como epífita porque cumple su ciclo sobre otras plantas, especialmente leñosas, ya que éstas ofrecen condiciones favorables para su establecimiento y reproducción.

Su distribución es muy amplia, pudiéndose encontrar desde el sur de los Estados Unidos hasta la Patagonia Argentina. En los últimos años se observó un incremento de población en las áreas suburbanas de Buenos Aires cuyas causas no están bien determinadas pero se cree que modificaciones del ambiente crearon condiciones favorables para su multiplicación.

Preguntas frecuentes como: ¿Son parásitas? ¿Le absorben la savia a los árboles? ¿Me van a secar el árbol? ¿Se pueden controlar? Son frecuentes entre quienes ven sus árboles atacados por el Clavel. Lo primero que hay que aclarar es que no son parásitas, es decir, no absorben nutrientes de los árboles sino que sólo se fijan a ellos. Una clara demostración de esto es que también podemos verlos crecer en cables, postes y ramas secas, donde desarrollan normalmente.

Si bien queda demostrado que no son parásitas pueden perjudicar a las plantas cuando su número es elevado debido a distintas causas: producen un efecto de sombreado al tapar las hojas del árbol infestado, aumentan el peso de las ramas, sobre todo al acumular agua después de una lluvia e interfieren en la respiración de los tallos. Sólo en casos extremos y con alta infestación pueden llegar a secar un árbol.

Las semillas del Clavel del Aire se dispersan principalmente por el viento y es así que los vemos crecer en distintos lugares y muchas veces a alturas considerables. Por esto mismo también es difícil prevenir que invadan nuestras plantas, ya que podemos tener nuestros árboles libres del Clavel pero si en los alrededores hay vegetación infestada es probable que las semillas lleguen a nuestro jardín trasladadas por el viento.

Su control no es sencillo y puede hacerse removiéndolos en forma manual, cuando la altura lo permite, o con tratamiento químico. En éste caso hay un producto en el mercado que está indicado para el control del Clavel, a base de cobre coloidal, pero su aplicación no siempre es sencilla sobre todo en árboles de gran porte. Es muy importante la época de aplicación ya que éste producto podría generar fitotoxicidad si no se lo aplica correctamente.

Lo recomendable entonces es ir quitándolos manualmente a medida que van apareciendo siempre que esto sea posible. Si se decide por el control químico tener en cuenta que los claveles chicos son más susceptibles que los desarrollados. La limitante de éste método es la época de aplicación y el equipo a utilizar ya que sólo se podrán hacer aplicaciones a mayores alturas con equipos a motor y el momento recomendado es en otoño-invierno.

Para concluir podemos decir que no son tan dañinos como mucha gente piensa, que los árboles presenten algún Clavel es aceptable y no lo va a perjudicar en absoluto pero hay que estar atentos ante aumentos desmesurados en su número e ir controlándolos a medida que vayan apareciendo.

Alejandro Mársico
Ingeniero Zootecnista (UNLZ)
E-mail: mantiscontroldeplagas@yahoo.com.ar
alemarsico@hotmail.com

Las plagas del jardín

Las plagas son las especies del reino animal que dañan las plantas. Entre las más conocidas podemos mencionar: babosas, caracoles, arañuelas, hormigas, pulgones, cochinillas, mosca blanca, grillo topo, etc.

Las lesiones que provocan las plagas son más perjudiciales que las ocasionadas por las malezas, ya que dañan diferentes partes de la planta, debilitándola, desmejorando su parte estética, y en algunos casos provocando la pérdida de flores, hojas y frutos o hasta la muerte de la planta.

Las plagas se combaten cuando están presentes, ocasionando daños, dificilmente se puede actuar en forma preventiva.

Pueden atacar plantas de exterior como de interior. Es conveniente actuar cuando observamos los primeros signos de deterioro, ya que algunos insectos favorecen la aparición de hongos.

Los daños que ocasionan son:

*babosas y caracoles: hojas perforadas por completo o en forma parcial. Se puede advertir su presencia por el típico camino plateado que deja su mucosidad.

*arañuelas: son arañas en miniatura, las rojas son las más comunes. Absorben la savia del vegetal, formando una delgada tela de araña sobre la superficie de las hojas, que brilla con la luz. Si el ataque es muy intenso las hojas cambian de color y caen. Pueden atacar la parte aérea de la planta y las raíces.

*hormigas: cortan las hojas y las llevan al hormiguero. En el jardín podemos observar caminos y elevaciones.

*pulgones: son insectos picadores y chupadores que extraen la savia de la planta, transmitiendo virus. Pueden ser de diferentes colores: verde, naranja, amarillo, negro. Atacan principalmente brotes tiernos y pimpollos, debilitando a la planta, decolorándola y deformando las hojas, pudiendo provocar la muerte. Excretan secreciones azucaradas de las que se alimentan hormigas y hongos.

*cochinillas: actúan igual que los pulgones provocando el mismo daño. Son más difíciles de combatir, por tener sus cuerpos cubiertos por un escudo, que las protege de los insecticidas.

*mosca blanca: son insectos que en estado de larva viven en la cara interna de las hojas y absorben la savia; las hojas amarillean y caen. Ademas segregan una sustancia azucarada que favorece la aparición de un hongo (con aspecto de polvillo negro) sobre las hojas. Cuando se agita la planta las moscas se echan a volar.

*chinches: succionan la savia, producen clorosis (amarilleamiento de hojas), marchitamiento y caída de hojas y de pimpollos. Producen picaduras y son transmisores de virus.

*bicho bolita: se encuentra en lugares húmedos, no es muy agresivo, come plantas pequeñas tiernas y raíces.

*grillo topo: ataca el césped, cava túneles destruyendo las raíces. Para combatirlos se aconseja usar químicos en invierno, cuando se encuentra en estado de ninfa, para que el adulto no emerja en verano.

Para combatir las plagas podemos usar productos químicos que deben ser aplicados por una persona capacitada, tomando todos los recaudos necesarios para evitar contaminación e intoxicación. También se pueden combatir en forma orgánica con infusión de plantas aromáticas.

Cariños, Alejandra y Carolina.

Alejandra 03488-15-536 115
Carolina 03488-15-532 102
creaciondejardines@yahoo.com.ar

Firma galáctica

Para los mayas, la firma galáctica está relacionada con la energía existente del día de nuestro nacimiento.

Esencialmente, cada uno de nosotros es una frecuencia de onda energética única.

En tu firma galáctica, que está compuesta por un Sello Solar y por un Tono Galáctico, aparece una determinada misión, un camino a seguir.

Tu firma tiene tres aspectos fundamentales.

En primer lugar nos pertenece un color, que es nuestra fuente de poder, la raíz de tus principios creativos, que te ubica en alguna de las cuatro razas: roja, blanca, azul o amarilla.

Roja: generación e iniciación, nacimiento del sol, principios, iniciador y la chispa de las creaciones.

Blanca: purificación y sabiduría, lugar de los ancestros, claridad, buscador de la verdad y la integridad.

Azul: transformación y energía, el poder de lo oculto como sanación, estados transformacionales.

Amarilla: expansión y vida, lugar de crecimiento y abundancia, expansión, portador del cumplimiento, el poder de la expansión.

En segundo lugar aparecen los Sellos, que son veinte, que es tu esencia. Cada uno de nosotros tiene una esencia que trasciende nuestra vida diaria, algo que cada uno conoce y atesora. Tu Sello es un indicador, un modelo, para ayudar a que otros despierten. Puedes ser dragón, viento, noche, semilla, serpiente, enlazador de mundos, mano, estrella, luna, perro, mono, humano, caminante del cielo, mago, águila, guerrero, tierra, espejo, tormenta o sol.

Y por último te corresponde un Tono, que son trece. Trece pasos relacionados con el hacer, con procesos creativos. El Tono que te corresponde es tu presentación personal, como te muestras a ti mismo y a los demás.

Según el Tono que te pertenece puedes atraer, desafiar, activar, definir, comandar, organizar, canalizar, armonizar, realizar, manifestar, liberar, cooperar o trascender.

Conocer nuestra firma galáctica nos armoniza, nos marca senderos, nos brinda respuestas y nos conecta con nuestro Ser esencial.



IN LAKE'CH (Yo soy otro Tu)

Viviana Yonadi
Musicoterapeuta
Psicoterapeuta corporal
Facilitadora de Calendario Maya

La cinta azul

Una profesora decidió honrar a sus alumnos de secundaria, diciéndoles la importancia que cada uno tenía. Usando un procedimiento desarrollado por Hélice Bridges, la profesora llamó uno a uno de sus estudiantes al frente de la clase.
En primer lugar les dijo como cada estudiante había influído en ella y en la clase. Luego obsequió a cada uno de ellos una cinta azul impresa con letras doradas que decían
" Lo que yo soy es lo que importa".
Más tarde esta maestra decidió llevar este proyecto a la comunidad, para ver que clase de influencia tendría en ella.
Dió a cada uno de sus estudiantes otras tres cintas, y les dijo que fueran e hicieran conocer a otros esta ceremonia de reconocimiento personal.
Entonces tendrían que hacer un seguimiento de los resultados, ver quienes honraron a la clase la semana siguiente.
Uno de los chicos de la clase fue a donde un joven ejecutivo de una compañía cercana, y le reconoció por haberle ayudado a planificar su carrera.
Colocó una cinta azul en su camisa, y luego le dió otra de las cintas.
Estamos haciendo en la clase un proyecto sobre reconocimiento-- le dijo-- y nos gustaría que usted busque a alguien quien admire para que le dé una de las cintas azules, y la otra para que esa persona haga lo mismo con alguien más, a fin de mantener esta ceremonia en marcha. Una vez hecho esto, por favor, infórmeme que sucedió.
Más tarde, ese mismo día, el joven ejecutivo fue a ver a su jefe, quien a propósito tenía fama de ser un individuo gruñón y de mal humor.
Lo hizo sentar y le dijo que lo admiraba profundamente por ser un genio creativo. El jefe se sorprendió. El joven ejecutivo le preguntó si aceptaría la cinta azul como regalo, y le pidió permiso de colocársela en el pecho.
Seguro, hazlo le contestó su sorprendido jefe.
El joven ejecutivo tomó la cinta azul y la colocó en el saco del jefe, sobre su corazón.
- Me haría un favor? le dijo mientras le daba la última cinta, quisiera tomar esta cinta extra, y darla como prueba de admiración a alguien más? el chico que me dió estas cintas esta llevando acabo un proyecto de su escuela. Queremos mantener en marcha esta ceremonia de reconocimientos, y ver como afecta a las personas.
Esa noche el jefe llegó a su casa, se dirigió a su hijo de catorce años de edad y se sentó con él.
- Hoy me sucedió algo increíble, le dijo. Estaba en mi oficina cuando uno de los jóvenes ejecutivos entró, me dijo que me admiraba y me dió una cinta azul por ser un genio creativo.
Después la puso en mi saco, sobre mi corazón, esta cinta azul que dice "Lo que yo soy es lo que importa". Me dió una cinta extra y me pidió que encontrara a alguien más a quien reconocer. Mientras manejaba a casa esta noche, empecé a pensar a quien honrar con esta cinta, y pensé en ti. Quiero darte este reconocimiento. Mis días son realmente agitados y cuando llego a casa no te presto mucha atención. A veces te grito por no sacar buenas notas en el colegio, y por tener tu dormitorio echo un desastre, pero esta noche quiero sentarme contigo aquí y hacerte saber que tú eres importante para mí.
Tú y tu madre son las personas más importantes de mi vida. ! Eres un gran chico y te quiero!
El sorprendido muchacho comenzó a sollozar, y no pudo contener las lágrimás. Todo su cuerpo se sacudió.
Papa, le dijo llorando y mirándolo firmemente, estaba planeando suicidarme mañana porque pensaba que tu no me querías. Pero ya no necesito hacerlo!

Helice Bridges

Estás preparado para...

...ser totalmente responsable de este perro y todas sus necesidades por los próximos 10-15 años? ¡NO es una tarea que pueda dejarse en manos de los niños!

...invertir cantidades considerables de tiempo, dinero y paciencia que lleva educar un perro para que sea un buen compañero? (no es algo que sucederá por sí mismo)

...mantener siempre seguro al perro; no dejarlo correr suelto en la calle, ni viajar en la parte descubierta de una pick-up o camión, ni dejarlo atado en el patio de atrás?

...asegurarse que el perro tenga suficiente atención y ejercicio? los cachorros de Golden necesitan ambos cosas todos los días!! y cuando son adultos también!!

...convivir con los pelos que se les caen, a veces con babas, con cosas que llevan y traen, y con una gran actividad durante los próximos 10-15 años?

...gastar el dinero que cuesta una atención veterinaria adecuada incluyendo, pero no limitado sólo a, vacunas, desparasitaciones, análisis preventivos, castración (si lo decidiera) y controles anuales?

...informarse sobre el cuidado adecuado para esta raza, métodos correctos de entrenamiento y cómo mantenerlo acicalado? (Hay muchos buenos libros al respecto)

...mantener a la criadora informada y actualizada en las cuestiones del perro y los problemas que pudieran surgir?

...hacer las preguntas que necesite hacer a la criadora o al profesional apropiado, antes de que se transformen en problemas que se escapen de las manos?

...tener la paciencia de aceptar, y disfrutar, los entrenamientos para la educación de un cachorro de Golden, y sus necesidades de acuerdo a la edad en cada etapa posterior?

...continuar siendo responsable por el perro a pesar de los cambios inevitables de la vida tales como tener un bebé, chicos que van a la escuela, mudanzas o volver a trabajar?

...resistir el impulso de comprarlo rápidamente y en cambio tener paciencia para informarse y hacer una elección responsable?

Si usted respondió SI a TODO lo anterior, usted está listo para empezar a contactar con un criador responsable.

No hay mejor Psiquiatra en el mundo que un cachorro lamiendo tu cara.-

Ben Williams

Mi meta en la vida es ser tan buena persona como mi perro ya piensa que soy.- Desconocido

Nosotros damos a nuestros perros el tiempo que podemos compartir, el espacio que podemos compartir y el amor que podemos compartir. En compensación, los perros nos brindan su totalidad. Es el mejor negocio que un hombre haya hecho jamás.-

M. Acklam

Si tu perro está gordo, es que tú no estás haciendo suficiente ejercicio.

Desconocido



Carmen Milán

Golden Retrievers
(011)15-5691-5159
cachorros@persisluc.com.ar
www.persisluc.com.ar

Federación y sus aguas termales

En Federación, Entre Ríos, se encuentra el primer parque termal de la Mesopotamia Argentina. En un predio de 23 has, dotado de todos los servicios necesarios para pasar un día inolvidable en familia, gozando de las espectaculares piletas con distintas temperaturas que van de 36o a 41oC.



Más que un baño, una caricia de la naturaleza.

El agua termal surge en forma natural de una profundidad de 1.268 mts., con un caudal de 450m3/h y una presión a pozo cerrado de 5,8kg/cm2.

Presenta una temperatura de surgencia que se mantiene, en forma constante a 42o C., clasificándolas como aguas Hipertermales. El pH, presenta un valor en el pozo de 7.8 a 8.2, "Aguas débilmente alcalinas". Clasificadoras como aguas de baja mineralización y por la presencia de Radón 222 en Radicas.

La perforación realiza su captación de agua, de un paquete acuífero de areniscas eólicas, de edad Jurásico - Tiránico, de 400 m. de espesor; confinadas por sucesivos derrames de basalto, que en esa zona alcanzan 812m de profundidad. El acuífero alcanzado tiene carácter regional, con una superficie aproximada de 1.000.000 Km2 y se halla presente en Argentina, Brasil, Uruguay y Paraguay.

El agua termal tiene efecto sedante, relajante muscular e hipoálgico, por lo que están indicadas en todos los procesos osteomioarticulares, artrosis, artritis, mejorando la movilidad articular, disminuyendo las contracturas, favoreciendo los procesos de rehabilitación, y en los procesos traumáticos, en su faz crónica.

Las aguas termales de Federación, por sus características de mineralización y sus componentes, son ideales para la balneocosmética, mejorando las afecciones dermatológicas, con efectos puntuales sobre el aspecto estético, en cuanto a tersura y elasticidad de la piel.

Es importante tener en cuenta que las aguas termales están contraindicadas en todos los procesos agudos, salvo expresa indicación médica. La embarazada debe consultar con su médico, sobre el uso correcto del agua termal, en cada caso en particular.

Recuerde que el agua termal tiene efectos sobre la salud. Muy buenos si no se abusa de ellos.



¿Cómo crear el buen hábito de los pensamientos positivos?

1ra. Parte

Para comprender claramente la relación que existe entre nuestros pensamientos y nuestros resultados es interesante efectuar el siguiente ejercicio:

1- Identifica un área de tu vida en la que crees que te va bien

2- Identifica un aspecto de tu vida que sientas como un fracaso

Luego, repasa las imágenes mentales, creencias ó ideas que sostienes en ambos casos. No tardarás en llegar a la conclusión de que, por un lado, los contenidos son mayormente optimistas y positivos y por el otro, carecen de esta cualidad.

La realidad muestra que "nos convertimos en lo que pensamos", "somos la manifestación concreta de nuestras creencias más profundas" y "nuestros resultados tienen el mismo tamaño que el de nuestras ideas".

Si somos mezquinos para pensar en nuestros triunfos, él éxito será escaso en nuestra vida. Por el contrario, si imaginamos generosamente lo bueno y positivo para nosotros, entonces iremos encontrando, más fácilmente, prosperidad a lo largo de nuestro camino.

Dice el Maestro Saint Germain: "Cuando el estudiante comprende que aquello en lo que él conecta su atención se le adhiere, que se convierte en él mismo ó (dicho de otro modo) que él se convierte en aquello en que se concentra con toda la intensidad que él emplee, verá la importancia de mantener su atención lejos de todo lo destructivo en la experiencia humana".

De aquí que la regla básica, en este tema, podría ser formulada del siguiente modo:

EN EL CAMPO DEL PODER MENTAL, AQUELLO EN LO QUE NUESTRO PENSAMIENTO SE CONCENTRA Y GRABA (CONCIENTE ó INCONSCIENTEMENTE) AUMENTA Y SE MULTIPLICA CREANDO LA REALIDAD QUE INEVITABLEMENTE TENDREMOS QUE VIVIR.

En consecuencia, nuestras palabras, nuestro discurso y toda nuestra conversación interna reflejan el tipo de pensamientos que han estado activos en nuestra mente.

¿Quieres comprobarlo una vez más? Toma un papel y un lápiz y escribe lo primero que te surja ante la siguiente pregunta: "con qué frases me identifico más?", "con qué palabras podría describir los aspectos más característicos de mi personalidad?", "¿cómo califico habitualmente mis resultados?". Vuelve a leer el inicio de esta nota y establece la relación entre tus pensamientos dominantes y la calidad de tu vida.

Si llegas a la convicción de que tu vida podría ser mejor, entonces puedes considerar la posibilidad de mejorar tus pensamientos ahora mismo. Date el permiso para pensar en positivo y elegir mejor las ideas que vas a grabar en tu mente porque ellas estarán atrayendo el éxito para ti.

Condiciones necesarias para instalar este buen hábito:

a) Prestar especial atención al modo en que "redactamos" nuestros pensamientos. En este caso se trata de evitar comenzar la frase con la palabra "NO" Ej. "No quiero tener miedo a…", "No me gusta estar enferma/o a cada rato…". Lo adecuado es sustituir este modo de expresión por, siguiendo los ejemplos: "Quiero sentirme segura/o ante…" y "Quiero o decreto buena salud para mí, siempre". Esto nos lleva al próximo punto.

b) Comprobar que la imagen que se está eligiendo expresa lo que verdaderamente se desea obtener y no lo que se quiere evitar. Si, por ejemplo, se siente rechazo por el exceso de peso reforzar la idea de "odio estar gorda/o" solo hará perpetuar ese estado. En cambio, preguntarse: "¿qué es lo que realmente estoy queriendo decir?", "¿cuál es mi verdadero objetivo?" nos saca del dilema. Aquí sería: "me gusta verme delgado/a". Nos pasa frecuentemente, por no darnos cuenta, que dejamos de nombrar lo que es positivo/bueno para nosotros y quedamos adheridos a una lucha con lo que nos desagrada o limita; lucha que termina convirtiéndose en un "polo de atracción improductiva de más de lo mismo".

c) Finalmente, conjugar la idea en tiempo presente porque es allí donde estamos viviendo continuamente y donde la energía tiene el poder de manifestarse. Tanto el pasado como el futuro representan "ausencia". Si al pensar lo hacemos "hacia delante" (ej. Voy a conseguir un mejor trabajo…voy a ganar más dinero… etc.")la energía se desplazará también hacia delante omitiendo su plena actuación en el momento presente. Por tanto, como la orden es para otro momento que el actual, la concreción del resultado queda cesante. Por eso es fundamental recordar que el futuro es un resultado directo del presente; es decir, de acuerdo al tipo de ideas que sembremos aquí-ahora en nuestros archivos mentales será la cualidad del futuro que nos "toque" vivir.

Con estos tres ejes de observación y entrenamiento podrás empezar a depurar tu circuito de pensamientos y si le agregas continuidad a tus intentos verás cómo rápidamente empiezan a cambiar muchas cosas en ti y en tu vida.

En nuestro próximo encuentro seguiremos presentando más detalles técnicos para que sigas creando más fácilmente tu mejor realidad.

Infinitas bendiciones de Amor Universal.

Marisa Ordoñez
Lic. En Psicología. Master en técnicas de Sanación Energética.
03488 – 444597 / 011 155 110 1332
E-mail: marisa_macnet@hotmail.com



Como evitar contracturas y dolores

En esta disciplina, combinamos posturas y respiración con el propósito de ampliar nuestra conciencia.

A través de la observación, concientizamos todo el esquema corporal incluyendo también mente y emociones.

La respiración conciente nos permite incorporar prana o energía vital en nuestro sistema. Esta energía circula por canales sutiles, mantiene y regula todas las funciones de nuestro cuerpo. Cuando no fluye en forma adecuada, experimentamos estados emocionales no deseados, contracturas, bloqueos, dolores y hasta enfermedad.

Estos bloqueos se originan a partir de tendencias o actitudes, en general inconcientes, que por distintos motivos no podemos reconocer y trascender. También son originados a partir de la incapacidad de abordar concientemente los distintos desafíos que la vida nos ofrece.

Como resultado todo aquello que no podemos asimilar de alguna manera se deposita en nuestro sistema sutil e incluso físico, originando bloqueos energéticos, dolores y contracturas.

Con la práctica regular, logramos influir concientemente en distintas zonas de nuestro cuerpo y a nivel sutil, activar y direccionar el flujo de esta energía, a través de los distintos centros energéticos y canales.

De esta manera, despertamos zonas dormidas, reconocemos e integramos distintos aspectos como el físico, mental y emocional.

Cuanto mayor es nuestra conciencia, estas zonas dormidas o actitudes inconcientes disminuyen, la energía vital fluye y las contracturas desaparecen.

Dolores, contracturas y estrés, están relacionados directamente con nuestro nivel de conciencia.

El Yoga nos permite alcanzar y mantener un estado equilibrado y armónico en todo sentido y experimentar una sensación de bienestar general. Desarrollar confianza y aceptación, experimentar gratitud y reconocimiento.

Carlos Castell
Instructor de Yoga
info@aramayoga.com.ar
www.aramayoga.com.ar

Una forma placentera de controlar el peso

Un estudio realizado en el Centro para la Investigación del Cáncer de Fred Hutchinson ha descubierto que la práctica regular de yoga puede ayudar a prevenir la gordura de la mediana edad en la gente de peso normal y puede promover la pérdida de peso en los que ya están excedidos.

Este estudio - el primero de su clase para medir los efectos de yoga sobre el peso –implicó a 15.000 hombres y mujeres sanos y de mediana edad que revelaron cuánto pesaban a los 45 años y su peso actual, entre los 53 y 57 años. El estudio midió el impacto de yoga sobre el peso, independientemente de otros factores como pueden ser la dieta u otros tipos de actividad física.

La gente que tenía un peso normal a los 45 y que practicó yoga durante cuatro años o más por lo menos una hora una vez por semana, mantuvo o subió menos de peso-dijo el autor de este estudio, Dr.Alan R.Kristal. Pero el mayor efecto del yoga estaba entre los que lo practicaron y tenían sobrepeso a los 45 años. Éstos, perdieron aproximadamente 2,5 kilos, mientras los que no tenían práctica de yoga engordaron aproximadamente 6,5 kilos en mismo período de 10 años. Como el yoga que practica la mayoría de la gente no tiene la fuerza suficiente para quemar muchas calorías, tiene que haber otra razón.

El Dr. Kristal, que ha practicado yoga durante mucho tiempo sospecha que los resultados que comprobó tienen más que ver con el aumento de la conciencia del cuerpo y el estilo de vida, que con la actividad física en sí misma. “La mayoría de la gente engorda porque si uno consume más energía que la que gasta, la almacena como grasa. Durante una práctica de yoga muy vigorosa se pueden quemar bastantes calorías para perder el peso, pero la mayoría de la gente no hace esa clase de yoga. Desde mi experiencia, pienso que esto tiene que ver con que el yoga nos hace más conscientes del cuerpo. Cuando uno ha comido bastante percibe la sensación de estar lleno, y esto hace mucho más fácil dejar de comer antes de que uno haya comido demasiado.”

El yoga cultiva una forma de fuerza interior. Cuando practicamos el yoga, aunque pueda parecer fácil, (y no siempre lo es) hay alguna incomodidad suave, un ajuste que hay que realizar. Uno lleva al cuerpo hasta un límite físico, sólo un poco pero manteniendo y llevando el límite cada vez un poco más allá. Así el practicante de yoga desarrolla los recursos interiores para soportar un poco de incomodidad. Se desarrolla la tranquilidad interior, eliminamos la ansiedad y logramos la capacidad de estar atentos a lo que sucede en nosotros mismos. De este modo cuando vuelve a casa después de la clase de yoga y abre la heladera y ve una torta de chocolate, tiene los recursos para quedarse con la incomodidad de no comerla.”

Otra ventaja, en particular para la gente un poco excedida en peso, es que el yoga no es una actividad competitiva. Es algo que todos pueden hacer sin tomar en cuenta hasta donde llega su compañero. Es por eso que en general cada vez está más extendida la idea de que añadiendo el yoga a un programa de pérdida de peso estándar se puede ayudar a la gente a mantener o perder peso cuando sea necesario.

Stella Ianantuoni
Instructora de yoga
Universidad del Salvador
03488-405157
15-4417-8223

Carta a Santa

Estimado "Santa":

Te extrañará que te escriba con tanta anticipación, pero quiero que tengas tiempo de irte preparando. En esta ocasión no tengo la menor intención de ser humilde, pensar en los demás y tener caridad. Voy a pedir sin medida pues ya estoy cansada de ser cautelosa en mis peticiones y recibir miserias. Ahí te va mi lista y te aseguro que miles de mujeres como yo, pedirán lo mismo, así es que puedes hacer producción al mayoreo.

Deseo que no haya límite en las tarjetas de crédito, que exista un código especial que cuando se refiera a hacer compras, siempre pase.

Quiero un verdadero hombre, pero en serio Santa, no me traigas imitaciones,

¡ Di NO a la piratería !.

Quiero un dispositivo en el ombligo que, al momento de engordar, automaticamente me desinfle los "cauchitos".

Regálame una aspiradora humana que al momento en el que algún canalla se quiera pasar de listo, lo aspire sin problemas.

NO QUIERO VOLVER A DEPILARME!; o pones de moda los vellos en las piernas, axilas, bigote, área de bikini y demás, o me los quitas todos de una vez.

Quiero hacerme por última vez un manicure y pedicure y que dure para siempre como recién hecho.

Mi marido, novio, pareja o lo que sea, tiene que adivinar lo que deseo que diga, y lo que me gusta que haga; que sepa lo que me pasa, y lo que quiero que me regale, quiero tambien que sea capaz de imaginarse como quiero que se comporte con mi familia, cuando estoy sensible y cuando no quiero que se aparezca.

Un regalo ideal sería que el embarazo durara dos días y no doliera.

El ciclo menstrual te doy chance que dure 2 horas; y me gustaría tener un botón en la mano para ser fértil solo en el momento que uno quiera y sea propicio. Que la ropa sufra de metamorfosis según la temporada, las playeras se vuelvan abrigos, los pantalones, bermudas y así.

Si un hombre se atreve a andar de chistosito, ser infiel o está mintiendo, insértale un chip que haga que se les encienda la nariz como a tu reno ó les crezca como a Pinocho.

AAAY!...GRAAAACIAS PRECIOOOOSO SAAAANTA, espero no te sea muy complicado.

Nos vemos el 24 a las 24 hs... (si todo esta listo antes no importa). Con cariño,

Una Mujer como todas...

Efectos del cigarrillo y su prevención

Este es un tema que resulta bastante conocido para todos debido a la tendencia creciente del tabaquismo en el mundo.

Es muy frecuente escuchar sobre lo perjudicial que es para la salud el hábito de fumar y también hemos oído que la mayor parte de nosotros somos fumadores pasivos.

Entonces ¿cuáles son los "principales perjuicios" del cigarrillo en nuestro organismo sea que fumemos activa o pasivamente?

Se han detectado efectos directos sobre el metabolismo ya que la nicotina, al estimular la salida de adrenalina desencadena el aumento de los ácidos grasos observados en los fumadores estimulando así en el hígado los siguientes efectos :

•alteración del metabolismo de los lípidos que aumenta el riesgo de arterioesclerosis debido al incremento del colesterol en sangre/fracción LDL, triacilgliserol y descenso de la fracción HDL.

•alteración de la coagulación e incremento de la respuesta inflamatoria por el aumento de fibrinógeno, hecho que se ha visto relacionado con la aparición de enfermedades coronarias y cáncer.

Además existen otros efectos conocidos tales como :

•pérdida del apetito debido a alteraciones en los órganos de olfación y degustación, lo que lleva a elegir alimentos que contengan alta cantidad de hidratos de carbono, frituras, muy poco fibra y antioxidantes. La consecuencia es un desequilibrio en la barrera protectiva antioxidante (Vitaminas: A, C, E, tiamina y folatos).

•incremento durante el embarazo del riesgo de malformaciones de miembros, aborto espontáneo, embarazo ectópico y bajo peso al nacimiento.

En realidad, como verdadero efecto final se calcula para el año 2020 que el tabaquismo va a ser la causa más común de muerte prematura, alcanzando el 12% de la población mundial. Sin embargo el hábito de fumar a pesar de ser una de las causas de mortalidad más común y generalizada, se puede prevenir.

Y entonces ¿cuáles son los "principales aliados" que nos pueden ayudar a contrarrestar estos efectos y trabajar preventivamente?:

Se pueden mencionar entre otros: campañas de concientización hacia los fumadores, mejora de los hábitos alimentarios, desarrollo de actividades físicas, aumento de las barreras antioxidantes del organismo, etc.

Como autorresponsables de nuestra salud es recomendable involucrarnos en todo este tipo de actividades preventivas. Sin embargo, se ha visto que la ingesta de suplementos vitamínicos es una de las formas más prácticas y de rápida implementación.

Con respecto a este tema las recomendaciones van sobre dos caminos principales, uno hacia la suplementación de los elementos que regulan el metabolismo hepático y el otro a reponer el déficit de antioxidantes.

Contamos con el suplemento Natural B Complex que contiene folatos y tiamina los que colaboran principalmente a mejorar el metabolismo y además es recomendable una combinación de Bio C Plus y Parselenium E para obtener una buena cobertura de antioxidantes.

Bibliografía :
Journal of the American College of Nutrition 14 :124-136 (1995)
Nutrition Research Reviews 5 :131-152 (1992)

Dirigir sus consultas respecto a nutrición y prevención a:
Dr. Walter C. Pereira – 15-5008-4722
wytpereira@infovia.com.ar

Seguimiento

Un granjero le pidió cierta vez a un sabio que lo ayudase a mejorar la productividad de su granja que últimamente tenía muy bajo rendimiento.
El sabio escribió algo en un papel, lo colocó dentro de una caja, la cerró y se la entregó al granjero diciendo:
Recorra su granja con esta caja tres veces por día, todos los días, durante un año, y vuelva a verme.
Así lo hizo el granjero. Y al cabo del año su productividad se había quintuplicado.
Cuando volvió al sabio, le rogó que le permitiera tener ese "amuleto" por un año más, dado los excelentes resultados obtenidos.
El sabio abrió la caja riendo, mientras le decía: usted puede tener esta caja toda la vida. El mensaje que lleva adentro dice: si quiere que las cosas mejoren déles seguimiento.
El rendimiento de su granja mejoró porque al recorrerla tres veces por día usted pudo estar cerca de cada uno de sus trabajadores, darles apoyo y reconocimiento y corregir lo que ellos estaban haciendo mal antes de que terminara el día.
En mi trabajo en organizaciones observo lo mucho que nos cuesta delegar.
Por un lado pensamos que nadie puede hacer las tareas mejor que nosotros, por otro tememos sobre cargar de trabajo al personal, pero también pensamos que si delegamos podemos perder el control de las cosas o que alguien pueda superarnos en el puesto. Algunos no pueden desarrollar confianza en su gente frente a la inseguridad que sienten de no saber si han elegido a las personas adecuadas. En fin palabras mas, palabras menos delegar no nos resulta fácil en esta cultura.
Delegar consiste en compartir la responsabilidad de una manera planificada y organizada
Robert Heller
El punto, desde mi mirada, tiene que ver con la interpretación que muchos tienen de lo que es delegar.
Si entendemos por delegar sacarnos el trabajo de encima, es probable que esto no funcione. Ahora que si entendemos que delegar es capacitar, dar seguimiento y reconocimiento, tendremos los mismos resultados que el granjero de nuestro cuento inicial, que al recorrer su granja tres veces por día pudo cumplir con esos menesteres, que desde su lugar de trabajo antes no podía.
¿Cuántas veces ocurre que delegás una tarea y luego no preguntás por ella?
¿O simplemente averiguás al final para darte cuenta que no fuiste comprendido y que lo que hicieron no era lo que necesitabas?

Las palabras que no van seguida
de los hechos no valen nada.
Demóstenes

El seguimiento de tu gente te va a permitir generar un clima de más confianza, mientras dás soporte. Cuando las personas se sienten acompañadas rinden más, cuando sienten que hay permiso para no saber, para preguntar y para equivocarse trabajan con más libertad. Lo cual hace que la creatividad y su capacidad de innovar se disparen.
El seguimiento te permite conocer mas a tu gente, saber lo que necesitan para trabajar mejor, conocer sus sueños y qué es lo que los motiva.
Te acerca a ellos permitiendo escuchar sus preocupaciones, sus necesidades y también sus ideas que, muchas veces, por estar todo el día en ese puesto y conocerlo mejor que nadie, son excelentes.
Para que la delegación tenga éxito resulta esencial disponer de un sistema de controles eficaz, como seguimiento
Robert Heller
El seguimiento a tu gente también permite que le muestres tu aprobación y te intereses genuinamente en lo que hacen permitiéndote darles retroalimentación.
En fin podemos sostener que solo cuando hayas instrumentado un buen seguimiento a tu gente, la delegación funcionará y no solo aumentará la efectividad de tu trabajo y el tiempo disponible para otras cosas, sino que también reducirás tu estrés mientras motivas a tu gente, la capacitas y le permites crecer

¿Cómo has conseguido llegar hasta aquí, con este tiempo de perros, buen hombre?
Y el anciano respondió alegremente:
Mi corazón llegó primero, y al resto de mí le ha sido fácil seguirle".
Anthony De Mello
Extraido de la s newsletters de Hashuel P.

Di Biase Roxana B.
Coach Ontologico Profesional
03488-432805
155-452-4414

El pene del niño

Nada más controversial hoy en día que el manejo del desarrollo del pene en el niño, de hecho las diferentes culturas implementaron distintos tipos de manejos y procedimientos, que siguen perpetuadas a través del tiempo en sus costumbres.

Todas las preguntas (como, cuando, donde, quien) sobre el pequeño órgano hoy en día encuentran numerosas respuestas, tanto desde el punto de vista folclórico y o profesional desde el "macho dijo la partera" y la realización de una retracción violenta del prepucio (cuerito) generando sufrimiento y dolor del niño hasta el pasivo "no lo toques" sin evaluar cada caso particular.

Lo cierto es que la desinformación general y el consejo equivoco de parte de manos no especializadas pueden llevar a una serie de complicaciones en el desarrollo normal del pene.

Quisiera primero detallar el desarrollo normal y fisiológico del prepucio con el cual podremos entender mejor su evolución y discutir la mejor conducta.

Al momento del nacimiento la gran mayoría de los niños presentan el prepucio adherido al glande (el cuerito a la cabecita) esto es normal y no reviste ningún tipo de problemática otro tanto puede presentar una retracción parcial o completa que también esta dentro de las posibilidades no significando que tenga algún problema, en algunos niños pueden presentarse alteraciones anatómicas del prepucio (diferentes) que no revisten mayor problema; ahora bien a partir de este momento y durante los primeros 12 a 20 meses se produce una liberación y una retracción del prepucio espontánea que llevará a la exteriorización parcial o completa del glande, de hecho una gran mayoría presenta colecciones color blanquecino formadas por sustancias de descamación llamadas esmegma o quistes de esmegma que pueden evolucionar a la eliminación espontánea o perpetuarse en el tiempo produciendo en algunos casos una sobre infección llamada postitis y o balano postitis, en estos casos es donde comienza la labor del especialista en el tratamiento y posterior resolución del problema que ***no pasa por una cirugía*** sino un procedimiento simple y sin dolor en consultorio ambulatorio, salvo que las secuelas hayan producido una estenosis tal (una cicatriz) que solamente deberá tratarse con una cirugía bajo anestesia general.

¿Cuando debemos de tomar una decisión con respecto al tratamiento de estas adherencias? Es verdaderamente difícil y solo deberá ser evaluada por un especialista examinando al paciente y evaluando en cada caso particular la problemática.

Dr Gonzalo Andina
Cirujano Infantil
MN. 87194 MP 54303
Cel. 011 156 093 3389

Rincón de los niños ...

SE VIENEN LAS FIESTAS DE FIN DE AÑO YA LE ESCRIBISTE LA CARTITA A PAPA NOEL?

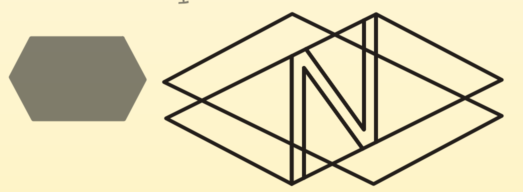
Chicos para que no se aburran, ahora que no tienen más cole, les dejo algunos acertijos o enigmas para que traten de resolverlos

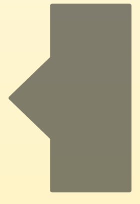
El fin de semana pasado hubo elecciones en un pueblito no muy lejos de acá. Fueron a votar 5219 personas y sólo 4 candidatos. El ganador superó por 22, 30 y 73 votos a sus oponentes. Aunque ninguno sabe calcular con exactitud cuantos votos obtuvo cada uno.

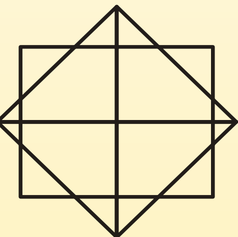
¿Como podemos obtener la información deseada?.

Las figuras que se muestran en el lado derecho contienen la que se muestra a la izquierda.

¿Eres capaz de encontrarla?







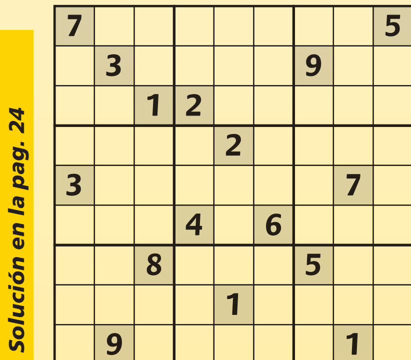
¿Podes ayudar al Jeque a resolver este problema?

El jeque tiene que transportar 100 lingotes de oro de 1 kilo de peso cada uno. Para ello tiene 10 camellos y 1 vigilante para cada camello. Cada uno de estos camellos transporta 10 lingotes. Al final del viaje el confidente del jeque le dice que uno de los vigilantes le ha robado 1 gr. de oro por lingote de los 10 lingotes que ese vigilante transportaba, pero no sabe de qué vigilante se trata. ¿Cómo puede adivinar el jeque qué vigilante le ha robado, sabiendo que sólo dispone de una báscula con la cual puede realizar una única pesada?

Sudoku

para resolver el fin de semana

Solución en la pag. 24



7								5
	3					9		
		1	2					
				2				
3							7	
			4		6			
		8				5		
				1				
	9						1	

Flota o no flota...

Material necesario : 3 vasos grandes, un huevo, agua, sal

Procedimiento

• Llená dos vasos con agua

• Añadele a uno de ellos sal poco a poco. Revolviendo con una cuchara, tratá de disolver la mayor cantidad posible. En un vaso de 200 cm3 se pueden disolver unos 70 g de sal.

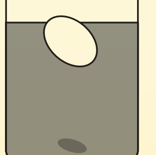
• Colocá el huevo en el vaso que tiene solo agua: se irá al fondo.

• Colócalo ahora en el vaso en el que has disuelto la sal : observarás como queda flotando.

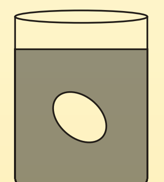
• Pon el huevo y agua hasta que lo cubra y un poco más, en el tercer vaso. Añade agua con sal, de la que ya tienes, hasta que consigas que el huevo quede entre dos aguas (ni flota ni se hunde).

• Si añades en este momento un poco de agua, observarás que se hunde. Si a continuación añades un poco del agua salada, lo verás flotar de nuevo. Si vuelves añadir agua, otra vez se hundirá y así sucesivamente.

1 HUEVO EN SUMERGIDO EN AGUA



2 HUEVO SUMERGIDO EN AGUA CON MUCHA SAL



3 HUEVO SUMERGIDO EN AGUA CON POCA SAL

Explicación

• Sobre el huevo actúan dos fuerzas, su peso (la fuerza con que lo atrae la Tierra) y el empuje (la fuerza que hace hacia arriba el agua).

Si el peso es mayor que el empuje, el huevo se hunde. En caso contrario flota y si son iguales, queda entre dos aguas.

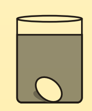
El empuje que sufre un cuerpo en un líquido, depende de tres factores :

• La densidad del líquido

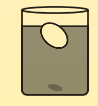
• El volúmen del cuerpo que se encuentra sumergido

• La gravedad

• Al añadir sal al agua, conseguimos un líquido más denso que el agua pura, lo que hace que el empuje que sufre el huevo sea mayor y supere el peso del huevo : el huevo flota.



SI EN LA FIGURA 3 AGREGAMOS MAS AGUA,



SI EN LA FIGURA 3 AGREGAMOS MAS SAL

Así también se puede explicar el hecho de que sea más fácil flotar en el agua del mar que en el agua de ríos y piscinas.

Bombón suizo

Postre helado de chocolate y dulce de leche

Esta crema helada me acompaña desde hace varias décadas, me la enseñó Nicole una compañera francesa que estaba encantada de hacerla en nuestro país, pues en el suyo debía hacer previamente el dulce de leche.(Fue en un curso de cocina de bajas calorías).

Ingredientes:

200grs de manteca.

150 grs de chocolate de buena calidad (Aguila)

6 huevos grandes.

200grs de crema de leche batida semiespesa.

250grs de dulce de leche de repostería.

Optativo crema de leche, nueces, crocantes para decorar.

Primer paso:

Derretir a baño de María, o en el microondas el chocolate con la manteca, dejar enfriar.

Segundo paso:

Colocar las claras en un bols enlozado o que pueda ir a baño de María y batirlas a punto nieve, reservar. Antes los huevos no se cocinaban pero ahora con el problema de la bacteria de la salmonella es aconsejable hacerlo, por algunos minutos.

Tercer paso:

Batir las yemas, también a baño de María durante 3 minutos, retirar del fuego y agregar el dulce de leche mientras se continúa batiendo; luego la preparación de chocolate mezclar bien, la crema de leche semiespesa y por último (con suaves movimientos envolventes) las claras a nieve.

Forrar con papel de aluminio un molde grande de budín inglés, o uno con tubo en el centro, colocar la crema, tapar con papel film y llevar al congelador o freezer durante no menos de 24 horas. Desmoldar sobre una fuente, cubrir con crema semibatida y decorar con nueces o crocante de maníes.

Es ideal para presentar en la mesa de Nochebuena.

Les deseo a todos una feliz Navidad y un buen Año

La abuela Martha

abumarthaconhache@ciudad.com.ar

Soluciónes

En el acertijo de las elecciones, hay que sumar las diferencias con el ganador al total de votos y dividir por el número de candidatos. El cociente dará los votos del ganador, del que se podrán deducir por sustracción los votos de los demás. Los resultados fueron 1.336, 1.314, 1.306 y 1.263.

Para la solución del transporte del enigma del oro, se debe hacer lo siguiente: Se toma un lingote del primer camello, dos lingotes del segundo, tres del tercero y así hasta el último camello. Se pesan todos juntos en la balanza y si falta 1 gramo, sabemos con certeza que el ladrón es el vigilante del primer camello (ya que solo pusimos uno de sus lingotes), si faltan 2 gramos el ladrón es el vigilante del segundo camello, si faltan 3 es el vigilante del tercer camello y así sucesivamente.

7	2	4	9	6	3	1	8	5
9	3	5	1	4	8	6	2	7
6	8	1	2	5	7	4	3	9
8	5	7	3	2	1	9	4	6
3	4	9	5	8	6	2	7	1
2	1	6	4	7	9	3	5	8
1	9	8	7	3	4	5	6	2
5	7	3	6	1	2	8	9	4
4	6	2	8	9	5	7	1	3